



Ficha informativa para paciente em isolamento em casa

A informação neste folheto destina-se a pessoas que:

- Estão em isolamento porque têm sintomas de Coronavírus (COVID-19)
- Estão a aguardar ser testados para o Coronavírus
- Foram testados e o resultado foi positivo para o Coronavírus

O que é o isolamento?

Não estamos a testar todas as pessoas com sintomas de Coronavírus mas isso não significa que não tem Coronavírus. Mesmo se tiver sintomas ligeiros pode propagar na mesma o Coronavírus a outras pessoas. **Estamos a solicitar a todas as pessoas com sintomas de Coronavírus que se isolem durante 14 dias a partir do dia em que sentiram os primeiros sintomas.**

O isolamento significa que fica em casa e evita contacto com as outras pessoas, incluindo as que vivem consigo na mesma casa. O aconselhamento abaixo sobre o isolamento vai ajudá-lo a controlar a propagação do Coronavírus.

Que tipo de sintomas é expectável sentir com o Coronavírus?

Nem todas as pessoas que tem Coronavírus vão ter os mesmos sintomas. Quatro em cada cinco pessoas infetadas vai ter sintomas ligeiros. Vão recuperar sozinhos em casa com cuidados e descanso.

Sintomas de Coronavírus

s muito comuns são febre, fadiga, todo o tipo de tosse ou dores musculares.

Sintomas menos comuns são dores de garganta, ligeira dificuldade respiratória, nariz congestionado ou entupido, ou dor de cabeça.

Sintomas ocasionais são diarreia, náuseas ou vômitos.

Mantenha-se em segurança e cuide de si durante o seu isolamento em casa

- É muito fácil sentir-se ansioso e solitário quando tem de passar tempo sozinho. Mas lembre-se, pode sempre pegar no telefone e ligar a um amigo. Para mais informações sobre cuidar da sua saúde mental durante a eclosão do Coronavírus vá a www.hse.ie ou www.yourmentalhealth.ie Os idosos podem contactar a instituição Alone por telefone, através do número 0818 222 024 de segunda a sexta-feira, das 8:00 às 20:00.
- Tente manter-se ativo levantando-se e movendo-se o máximo possível. Se tiver o seu próprio espaço exterior, pode sair para apanhar um pouco de ar fresco mas mantenha-se afastado de outras pessoas, incluindo os vizinhos. Mantenha uma distância de, pelo menos, 1 metro (3 pés) mas, sempre que possível, 2 metros (6 pés) das outras pessoas.

- Coma bem e beba muitos líquidos para se manter hidratado.
- Tome paracetamol para a febre, dores musculares ou dores de cabeça.
- Evite bebidas alcoólicas se não se está a sentir bem.
- Não fume ou vapore.
- Certifique-se de que alguém pode encarregar-se de verificar regularmente se está bem

Tenha em atenção os sinais de que está a piorar:

- Se começar a sentir-se mal, especialmente se a sua respiração se altera ou fica difícil, telefone imediatamente ao seu médico.
- Se está com dificuldades respiratórias e não consegue contactar ninguém, ligue para os serviços de emergência através do 112 ou 999.

Manter todas as pessoas em segurança e cuidadas durante o seu isolamento em casa

1. Fique em casa

- **Não saia de casa** exceto se tiver o seu próprio espaço exterior onde pode apanhar algum ar puro.
- Telefone a familiares ou vizinhos e peça ajuda se precisa de produtos alimentares, outras compras ou medicamentos.

2. Mantenha-se afastado das outras pessoas na sua casa o máximo possível

- Mantenha-se numa divisão separada com uma janela que pode abrir, se possível.
- Se tiver de ir à mesma divisão onde estão outras pessoas que vivem consigo deve tentar manter-se a, pelo menos, 1 metro (3 pés) e, sempre que possível, 2 metros deles. Lave as suas mãos frequentemente. Quando tosse ou espirra, cubra a sua boca e nariz com um lenço limpo. Coloque os lenços usados no lixo. Utilize a curva do cotovelo no caso de não ter um lenço.
- Se possível, utilize uma casa de banho separada do resto das pessoas que vivem consigo.
- Caso não tenha uma casa de banho separada para si, certifique-se de que mantém a casa de banho muito limpa (ver aconselhamento abaixo).

3. Lave as suas mãos

- Lave as suas mãos frequentemente. **Trata-se de uma das coisas mais importantes que pode fazer.**
- Tente não tocar no seu rosto.

4. Pratique uma etiqueta respiratória quando tosse ou espirra

- Cubra a sua boca e nariz com um lenço quando tosse ou espirra.
- Coloque os lenços usados num saco de plástico do lixo (ver notas abaixo para gestão de lixo), e lave imediatamente as suas mãos com desinfetante à base de álcool ou lave as suas mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos.

5. Não partilhe artigos

- Não partilhe comida, pratos, copos, chávenas, facas, garfos e colheres ou outros artigos com outras pessoas do seu agregado familiar.
- Lave os artigos de cozinha na máquina de lavar ou com líquido da loiça e água quente, após utilização. Caso não se sinta capaz de o fazer, outra pessoa em sua casa pode fazer isso por si. A pessoa deve usar luvas domésticas ou de borracha, se disponíveis. Lavar e secar as luvas após cada utilização. Deve lavar as suas mãos cuidadosamente com água e sabão após retirar as luvas.
- Não partilhe toalhas, roupa de cama ou outros artigos com outras pessoas em sua casa (ver aconselhamento abaixo sobre roupa).
- Caso utilize comandos ou consolas de jogos, limpe-os cuidadosamente antes de outra pessoa os utilizar.
- Caso espirre ou tussa para cima de um ecrã, de um telefone, ou consola de jogos, limpe o ecrã imediatamente.

6. Não receba visitas em sua casa

- Não convide pessoas ou permita que visitantes não necessários venham a sua casa.
- Se alguém necessitar de vir urgentemente a sua casa, mantenha a distância de, pelo menos, 1 metro (3 pés) e, sempre que possível, 2 metros (6,5 pés) dessa pessoa e informe-os que não está bem.

7. Instalações sanitárias e banho

- Se possível, utilize uma casa de banho que mais ninguém esteja a utilizar.

- Caso não seja possível e não tenha instalações sanitárias ou casa de banho separadas, lave as suas mãos antes de entrar, após utilizar a casa de banho e antes de sair da divisão.
- Quando toma banho ou duche, limpe depois todas as superfícies que tocou.
- Não partilhe as suas toalhas com outras pessoas.

8. Limpeza doméstica

- Todas as superfícies, tais como balcões, bancadas, maçanetas de portas, corrimões, louças de casa de banho, sanitas e autoclismos, telefones, teclados, tablets e mesas de cabeceira devem ser limpos diariamente com um produto de limpeza.
- Utilize os seus produtos domésticos usuais, como detergentes e lixívia, pois são muito bons para se livrar dos vírus. Siga as instruções constantes no rótulo do fabricante e verifique se podem ser utilizados na superfície que está a limpar.
- Utilize luvas domésticas ou de borracha, caso tenha, quando limpa superfícies ou manuseia roupa suja. Lave e seque as luvas após utilização. Lave sempre as suas mãos após retirar as luvas.
- Lave panos de limpeza reutilizáveis num ciclo de lavagem a quente de máquina de lavar após utilização.
- Coloque panos de limpeza e luvas descartáveis num saco do lixo após utilização (ver aconselhamento sobre gestão de lixo abaixo).

9. Roupa

- Lave a roupa à temperatura mais elevada que o material pode suportar.
- Coloque os artigos na máquina de secar e passe-os a ferro com ferro a vapor.
- Caso tenha luvas domésticas ou de borracha, pode usá-las quando manuseia roupa suja. Mantenha a roupa suja afastada do seu corpo.
- Lave as mãos após manusear roupa suja, quer tenha utilizado luvas ou não.
- Não envie a roupa para a lavandaria.

10. Gestão do lixo

- Coloque todo o seu lixo pessoal incluindo lenços usados e todos os resíduos de limpeza num saco de plástico do lixo.
- Ate o saco quando estiver quase cheio, coloque-o num segundo saco e ate.

- Assim que o saco estiver firmemente atado, deixe-o em local seguro. Os sacos devem ser deixados em local seguro durante três dias antes de os colocar para recolha pela sua empresa de resíduos.
- Pode colocar o seu restante lixo doméstico para recolha sem mais demoras.

Durante quanto tempo tenho de me isolar:

- **Caso tenha sintomas mas não vai ser testado:**

Pode parar de se isolar em casa após 14 dias a contar do primeiro dia em que desenvolveu quaisquer sintomas e não tenha tido febre durante os últimos 5 dias.

- **Caso tenha feito o teste e o resultado tenha sido positivo para o Coronavírus:**

Pode parar de se isolar em casa após 14 dias a contar do primeiro dia em que desenvolveu quaisquer sintomas e não tenha tido febre durante os últimos 5 dias.

- **Caso tenha feito o teste e não tenha sido detetado o Coronavírus**

É possível que tenha outra doença infecciosa, como a gripe. Para reduzir o risco de propagação dessa infeção, continue o seu isolamento, lave as mãos regularmente e utilize um lenço quando tossir ou espirrar até passarem 48 horas após ter apresentado sintomas. Após 48 horas sem sintomas, pode parar de se isolar.

Nota:

Desde sexta-feira, 27 de março de 2020, o Governo aconselha a que essas pessoas permaneçam em casa salvo no caso de determinadas circunstâncias limitadas. Esta medida destina-se à redução da propagação do Coronavírus. Assim, após o seu isolamento deve seguir o aconselhamento do Governo.

O que devem fazer as pessoas que vivem comigo?

Devem seguir o aconselhamento facultado no folheto *'Aconselhamento para as pessoas que partilham a mesma casa com alguém com sintomas de Coronavírus.'* As pessoas que vivem na mesma casa precisam de restringir os seus movimentos durante 14 dias após começar o seu isolamento. Isto significa que devem ficar em casa e evitar contacto com outras pessoas o máximo possível.

Se o seu teste der negativo para o Coronavírus, elas podem regressar às suas atividades normais imediatamente, **seguindo o atual aconselhamento governamental.**

O que acontece se tiver crianças em casa?

- Faça o seu melhor para seguir estes conselhos, no entanto, compreendemos que pode não ser sempre possível.
- As crianças podem ser infetadas com Coronavírus mas, na maioria dos casos, não ficam muito doentes.
- Caso o seu filho desenvolva sintomas, é necessário que fiquem em casa até não terem febre durante cinco dias e após 14 dias de terem apresentado sintomas.

Os meus animais domésticos podem apanhar Coronavírus?

- Até agora não temos provas sólidas de que os animais domésticos tais como cães ou gatos podem apanhar Coronavírus.

Boa higiene e lavagem de mãos

Siga estes conselhos o mais rigorosamente possível e encoraje os outros a seguir também estes conselhos.

Deve

- Lavar as suas mãos devidamente e com frequência
- Cobrir a sua boca e nariz com um lenço ou manga quando tosse ou espirra.
- Colocar os lenços utilizados num recipiente e lavar as suas mãos.
- Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados frequentemente.

Não deve

- Tocar nos seus olhos, nariz ou boca se as suas mãos não estiverem limpas.
- Partilhar objetos que tocam na sua boca - por exemplo, garrafas, chávenas.

Como lavar as suas mãos com água e sabão

1. Molhe as mãos com água morna e aplique sabão.
2. Esfregue as mãos juntas até o sabão formar espuma.
3. Esfregue as costas da mão, entre os dedos e por debaixo das unhas.
4. Faça isso durante 20 segundos.
5. Passe as mãos por água corrente.
6. Seque as mãos com uma toalha limpa ou toalha de papel.
7. Caso tenha pele seca ou um problema de pele, utilize creme hidratante após lavar as suas mãos e à noite.